

ولادة طفلك المبكرة

ماذا تعني الولادة المبكرة؟

- الولادة المبكرة تعني ولادة الطفل قبل ثلاثة اسابيع من موعد ولادته.

امور ينبغي تذكرها:

- العمر المصحح: من الضروري احتساب عمر طفلك من التاريخ الذي كان ينبغي ان يولد به. ويسمى ذلك العمر المصحح لطفلك.
- منع العدوى: اغسلي دائما يديك قبل الأرضاع ومس الطفل وبعد تغيير الحفاضة وخاصة عندما تكوني مريضة.

الأطفال ذوي الولادة المبكرة يختلفون عن الأطفال الآخرين لأن لديهم:

- حاجات مختلفة اعتمادا على طول الفترة المبكرة التي ولدوا بها وحالتهم الصحية.
- جهاز عصبي مركزي يحتاج الى وقت اطول للتطور (غير مكتمل)
- حاجة لأن يكملوا نموهم.

يواجه الأطفال مبكري الولادة صعوبات بسبب الضجيج الكثير والتحفيز. من المهم:

- تعلمي مايريد طفلك.
 - تعلمي كيف تتحدثين مع طفلك.
 - تعلمي كيف تحملين طفلك وتمسكين به لتساعدي على تهدئته.
- قد يكون من الصعب في البداية معرفة مايريد طفلك. هل ان طفلك جائع؟ هل ان طفلك متعب؟ هل تعرض طفلك لضوضاء كثيرة؟

خلال الأسابيع والأشهر الأولى في البيت ولأن طفلك ينزعج ويتعب بسهولة، من المهم:

- ان تسمححي بتواجد عدد صغير من الأشخاص حول طفلك في وقت واحد.
- امسكي طفلك وهزيه ولفيه إذا بدأ بالبكاء او اصبح سهل الأهتمام.
- ضعي طفلك بشكل متحذب مع الظهر للأسفل.
- دعي طفلك يمص الأيدي والأصابع او اعطيه المصاصة المهدئة.
- كوني ساكنة وهادئة مع طفلك.
- اطفئي الأنوار حول طفلك.
- احملي طفلك عندما يبدا بالبكاء.
- تحدثي مع طفلك والعبي معه عندما يكون سعيدا وهادئا.

الرضاعة

الأطفال مبكري الولادة بحاجة لأن:

- تتم تغذيتهم في غرفة هادئة مع قليل من الضوء.
 - وضعهم قريبا من صدرك عند الولادة وايديهم قريبة من افواههم.
 - تتم رضاعتهم كل 2-3 ساعات (قد يحتاج بعض الأطفال تركيبة حليب بديلة)
- لاتعطي طفلك الطعام المكون من الحبوب حتى يبلغ عمره ستة اشهر على الأقل (اعتبارا من اليوم الذي كان من المفترض ان يولد به)



ولادة طفلك المبكرة

ربما يكون طفلك مبكر الولادة:

- بطيء الرضاعة
- يتعب عندما يرضع
- ينام خلال الرضاعة

النوم، الأستيقاظ والبكاء

ربما يكون طفلك: متململ ويحدث ضجيجا عندما ينام

- يئن ويتأوه عندما ينام
- ينام أكثر في المرحلة الأولى من النوم
- يتململ كثيرا عندما يكون مستيقضا و يبكي كثيرا
- يصعب جدا تهدأته

قد يبكي طفلك بسبب :

- الجوع، التعب، الوحدة، او بحاجة لمن يمسك به او يحركه
- الكثير من النشاط والضوضاء (الكثير من التحفيز)

الأطفال مبكري الولادة حساسون جدا للضوضاء والتحفيز

عندما يكون طفلك متعبا ولا يريد اللعب معك فإنه:

- يصد عنك وربما يغطي يديه وساعديه
- يبكي ويصبح شديد الأهتمام
- يجفل
- يعبس، يتأثب، يعطس ويخرج لسانه
- يخرج اللعاب من فمه
- يتنفس اسرع من العادة
- يدفع بنفسه بعيدا عنك مقوسا ظهره ورقبته ورأسه

اتصلي بطبيب العائلة لو ان طفلك:

- اصبح لون بشرته شاحبه او زرقاء
- اصبحت لديه مشكلة في التنفس او حصل تغير في الطريقة التي يتنفس بها
- لا يتوقف عن البكاء
- يمتنع عن الأكل
- لديه مشاكل في الأكل
- لا يستهلك على الأقل ستة حفاظات في اليوم
- يتقيئ ويكون برازه سائلا ويصعب ايقاظه
- ضعيف وتعب جدا
- تشعرين بحرارة جسمه

للحيلولة دون الأصابة بمرض متلازمة موت الأطفال الرضع المفاجئ يجب:

- ابعاد طفلك عن دخان السجائر
- يجب ان ينام على ظهره دائما (ولكن ينبغي طرحه على بطنه ليلعب

